“TƯ DUY TRIỆU PHÚ”

CHƯƠNG TRÌNH 90 NGÀY
THIẾT LẬP SỰ THỊNH VƯỢNG

By

T.Harv Eker

Chào mừng các bạn!

Chào mừng đến với chương trình 90 ngày thiết lập sự thịnh vượng của "Tư duy triệu phú". Chương trình này được thiết kế để bạn cài đặt lại chính mình sẵn sàng cho những thành công. Chương trình dựa trên tiền đề là thế giới bên trong bạn tạo nên thế giới bên ngoài của bạn. Bạn càng tập trung vào "gốc rễ" của mình bao nhiêu, bạn càng nhanh chóng thấy được kết quả mới trên "cây trái" của bạn bấy nhiêu.

Con người mới là sinh vật của thói quen. Nghiên cứu chỉ ra rằng, những người tham dự vào một lịch trình đều đặn hàng ngày sẽ có khả năng theo chương trình của họ lớn gấp 3 lần những người tham dự 6 ngày một tuần – và sẽ ở vào tình trạng tốt hơn 5 lần so với những người chỉ tham dự 3, 4 hoặc 5 ngày một tuần. Vì thế để đạt kết quả tốt nhất, hãy sử dụng chương trình hàng ngày trong liên tục 90 ngày. Nếu bạn bỏ lỡ mất một ngày, đơn giản hãy bắt đầu lại vào ngày tiếp theo nếu có thể.

Hãy đối xử tốt với bản thân. Trí não không thích sự thay đổi và chương trình này là một sự thay đổi. Vì vậy, tâm trí sẽ nói với bạn rằng bạn không thích chương trình này, hoặc chương trình sẽ chẳng mang lại điều gì tốt đẹp hay bạn không có thời gian vào hôm nay. Đừng nghe! Đừng nghĩ ngợi! Đơn giản hãy nói với trí não bạn rằng: "Cảm ơn vì đã chia sẻ" và thực hiện chương trình. Chương trình này rất nhanh chóng và đơn giản, nó sẽ chỉ mất ít hơn 10 phút mỗi ngày. Hãy cho mình một cơ hội. Bạn có thể thực hiện mọi ý nghĩ bạn muốn, sau 90 ngày.

CHUẨN BỊ

1. Chúng tôi lưu ý rằng bạn có 5 tài khoản hoặc lọ bánh quy ở chỗ của mình. Nếu bạn không có cả 5 thì hãy bắt đầu với một lọ: lọ "tự do tài chính" của bạn. Đừng lo lắng nếu bạn không có một cái lọ hoàn hảo. Bất cứ cái gì đựng được sẽ dùng cho bây giờ: một chiếc cốc, chiếc tách hoặc thậm chí một chiếc túi.
2. Đánh dấu điểm xuất phát của bạn trên tài khoản tự do tài chính "Tracking Chart" có trong chương trình. Nó chứa giá trị của tất cả các khoản đầu tư của bạn mà chỉ phục vụ cho sự tự do tài chính bao gồm RSP's, cổ phiếu, trái phiếu, khoản tiết kiệm, giá trị ròng của bất động sản ngoại trừ nhà của bạn, etc

Bạn sẽ cập nhật bảng này mỗi ngày trong vòng 30 ngày. Lúc đó, hãy chắc chắn rằng bạn có đặt cả quỹ mà bạn đang tích lũy vào lọ tự do tài chính của chính mình hàng ngày.

HƯỚNG DẪN

Bắt đầu mỗi ngày bằng việc mở cuốn tài liệu này của bạn và điền vào ngày đó. Sau đó, hoàn thành quá trình tạo lập sự thịnh vượng cho ngày đó. Làm việc này trước khi bạn làm bất kỳ việc gì khác trong buổi sáng. Theo cách này, bạn có thể chắc chắn rằng bạn đang thực hiện nó.

Tiến trình tạo lập sự thịnh vượng mỗi ngày

1. Thái độ của tuyên ngôn thịnh vượng:

Đặt tay bạn lên ngực mình để cảm nhận nguồn năng lượng đang rung động trong lời tuyên bố của bạn. Đọc to tuyên ngôn về sự thịnh vượng của bạn lên với một niềm tin vững chắc.

2. Gửi tiền vào tài khoản tự do tài chính:

Hãy gửi bất kì khoản tiền nào của bạn vào lọ tự do tài chính. Lượng tiền không quan trọng. Thậm chí 1$/ngày cũng được. Hãy nhớ, thói quen quan trọng hơn số lượng. Mục tiêu của chúng ta là 3 mục sau:

a. Tạo thói quen tiết kiệm tiền.
b. Tạo cho bạn "sức hút tiền".
c. Làm tăng quỹ "tự do tài chính" của bạn.

3. VAKS

Thực hiện VAKS. Nó bao gồm 4 động thái với những tuyên bố của bạn tán thành theo lối sơ đồ số 8 (hãy chắc chắn sẽ đi lên ở giữa sơ đồ số 8). Hãy mát xa dái tai bạn, tựa cánh tay lên đầu gối, đặt bàn tay lên ngực. Mỗi đoạn kéo dài khoảng 30 giây.

Bạn sẽ luân phiên 4 hoạt động VAKS khách nhau. Mỗi ngày một kiểu.

#1 Tuyên bố một cách đơn giản, "Tôi tự do tài chính"

#2 Tuyên bố ước mơ lớn của bạn.

Vd: Tôi là tác giả số một trong danh sách các tác giả có sách bán chạy nhất của tờ N.Y Times.

Vd: Tôi làm chủ một ngôi nhà trên bờ biển Mauti

#3 Tuyên bố ước mơ ngắn hạn.

Vd: Tôi có một sự sinh sôi không ngờ ngày qua ngày.

Vd: Tôi đi theo dòng, không cái gì quấy rầy tôi cả.

#4 Tuyên bố niềm tin có tác dụng hỗ trợ về tiền và sự thịnh vượng (một lựa chọn tốt nên là điều ngược lại với niềm tin không tích cực mà bạn đang dựa vào nó).

Vd: Nếu tôi giàu có, những người bạn thực sự thích tôi nhiều như ngày hôm nay

Vd: Tạo nên sự thịnh vượng không phải là tranh đấu khó khăn. Nghèo khó mới là như vậy.
Chú ý: Hãy chắc chắn bạn có sự kiểm soát trong bất kì khi nào bạn thực hành VAKS. Đừng thực hiện nó khi mà phụ thuộc vào người khác để làm việc gì đó.

4. **Ghi nhận thành công của bạn:**

Những thứ giống nhau thu hút nhau, thành công nuôi dưỡng thành công. Bạn càng cảm thấy thành công bao nhiêu, thành công tới với bạn nhiều bấy nhiêu. Bạn không thể cảm thấy thành công nếu bạn không tìm kiếm và ghi nhận nó. Thành công có thể lớn hay nhỏ. Nó không phải vấn đề. Vấn đề là bạn ghi nhận chính mình đối với mỗi việc bạn làm.
Đừng tìm kiếm những gì bạn đã không làm hay ai đó không làm được hay cái gì đáng ra đã làm tốt hơn. Đó là cách kẻ thất bại nhìn ra thế giới. Hãy tìm kiếm một cách cụ thể chi tiết tiến trình bạn đã làm ở bất kì lĩnh vực nào về tài chính, kinh doanhh, sức khỏe, sự cân đối, mối quan hệ, học tập, phục vụ…
Vd:

- Tôi đã hoàn tất bài tập "Thiết lập sự thịnh vượng" của mình hôm nay.
- Tôi giúp rửa bát ngày hôm nay.
- Tôi đã có một buổi đi bộ ngoài giờ làm việc hôm nay.
- Tôi bán 4 thứ gì đó ngày hôm nay.
- Tôi có một khách hàng mới trong buổi tối hội thảo làm việc nhóm.

Bài tập này sẽ hiệu quả tốt trước giờ đi ngủ.

Quá trình thiết lập sự thịnh vượng theo tuần

Mỗi ngày bạn sẽ thực hiện một bài tập khác nhau, nó giúp tái lập trình bạn cho sự thành công.
Bạn sẽ luân phiên tập thông qua chương trình thiết lập sự thịnh vượng này, mỗi ngày một lần. Cách tốt nhất để thực hiện bài tập là viết nó vào cuốn sách bài tập của bạn, tuy nhiên nếu bạn cảm thấy thoải mái hơn hay thời gian chỉ cho phép bạn tập bằng miệng thì cũng không sao. Chỉ cần làm nó thôi!

1. **Sự rõ ràng của ý định:**

Lí do đầu tiên khiến hầu hết mọi người đều không có được cái mình muốn là họ không biết mình muốn gì. Sự rõ ràng mang tới sức mạnh. Điều quan trọng là bạn biết mục tiêu tài chính của mình; thu nhập hay số tiền bao nhiêu mà bạn muốn có. Bằng việc thực hành như vậy, bạn sẽ kích thích "chất hoạt hóa phức tạp" trong trí não bạn (điều này giống như một tên lửa dò tìm) mà sẽ thu hút và đánh thức bạn với các cơ hội cùng hướng với dự định của bạn.
Vd: Tôi có một nguồn thu nhập thụ động trên $10,000 mỗi tháng.

Bạn cũng phải miêu tả bạn cảm thấy như thế nào khi mục tiêu của bạn trở thành hiện thực. Điều này một lần nữa sẽ thúc đẩy sự phát triển của cảm xúc cũng như củng cố sức mạnh cho chương trình.

2. **Mục đích sử dụng tiền**

Một nguyên lý quan trọng khác trong quá trình này là sự cần thiết phải biết tại sao bạn lại muốn có cái này, cái kia. Điều khiến hầu hết mọi người không có nhiều tiền là do họ chẳng có lý do quan trọng, lớn lao nào để có tiền. Hãy thật cụ thể.

"Lý do mà tôi muốn có nhiều tiền là…"

Vd:

- Một ngôi nhà nhỏ để viết trên núi
- Một kì nghỉ mát với gia đình ở Bali
- Tôi tự do về tài chính và tôi sẽ chẳng bao giờ phải làm việc nữa.

3. **Hình dung**

Người ta từng cho rằng tiềm thức không thể phân biệt sự khác nhau giữa thực tế và tưởng tượng. Bởi vậy, mục đích của việc hình dung là tạo dựng thực tế của cái mà chúng ta muốn trong đầu và cho phép chất hoạt hóa phức tạp biến nó thành sự thật trong cuộc sống của chúng ta.

Rất quan trọng khi bạn thêm mỗi giác quan vào "bức tranh" của bạn (tức là đưa vào sự hình dung của bạn). Nếu không có gì để ngửi, hãy tạo ra thứ gì đó. Tạo ra một vài thứ để chạm vào hoặc cảm thấy.

4. **Niềm tin vào giá trị**

Nhiều người không cảm thấy rằng họ xứng đáng thành công vì họ không tin hoàn toàn vào sản phẩm hay dịch vụ họ đang cung cấp hoặc họ không cảm thấy nó có giá trị cao. Nếu bạn rơi vào trường hợp này, hoặc là thay đổi những sản phẩm, dịch vụ, công việc đó hoặc là thay đổi cách nhìn của bạn. Để nhận được bạn phải cảm thấy bạn đang cho đi. Do đó, quan trọng là cụ thể hóa và diễn đạt ra những lợi ích bạn mang đến cho mọi người.

Vd:

- Tôi (sản phẩm, dịch vụ, công việc của tôi) giúp mọi người tự tin hơn, thành công hơn, nhận thức nhiều hơn và yêu đời hơn.
- Điện thoại di động của tôi giúp con người tiết kiệm thời gian, kiếm được nhiều tiền hơn và luôn an toàn.

5. **Mối quan hệ giữa năng lực và sự xứng đáng**

Mục đích là khẳng định lý do tại sao bạn hoàn toàn tin tưởng rằng bạn có thể và xứng đáng trở nên giàu có.

"Lý do tôi có thể và xứng đáng trở nên giàu có là…"

Vd:

- Tôi đem lại giá trị cho cuộc sống của mọi người.
- Tôi kiên trì.
- Tôi sáng tạo.

6. **Hành động cho dù…**

Không có gì vượt qua sức mạnh của những hành động vô điều kiện để đưa bạn nhanh chóng đến với mục tiêu tài chính.
Giá trị thiết lập sự thịnh vượng của hành động bất chấp nỗi sợ hãi, sự khó chịu, sự lưỡng lự hay "Tôi không có tâm trạng", không chỉ tạo ra dũng khí và quan trọng hơn, tạo ra động lực. Mỗi khi bạn hành động mặc cho cảm giác của bạn như sợ hãi, lo lắng hay nghi ngờ bạn đã củng cố thói quen hơn nữa. Giống như cơ bắp sẽ phát triển mạnh mẽ hơn với việc được dùng thường xuyên, khả năng của bạn đối diện với những thách thức ngày càng lớn hơn trong mọi lĩnh vực cuộc sống của bạn.
Hãy làm những việc mà bạn không thường làm.
Vd:

7. Liên lạc với người nào đó mà bạn sợ nói chuyện cùng.
8. Chú ý đến một nhiệm vụ cần hoàn thành về tài chính (thanh toán một hóa đơn, phân loại hóa đơn, cân bằng sổ ghi chép) dù cho bạn không muốn.

Đơn giản là chú ý đến những suy nghĩ hay cảm xúc không hỗ trợ bạn, nhưng vẫn nhận ra chúng không thể ngăn cản bạn. Suy nghĩ phòng thủ của bạn giống như một bà mẹ quá lo lắng. Hãy chỉ đơn giản nói "Cảm ơn vì sự chia sẻ" và tiến hành công việc.

9. **Sự đánh giá cao và lòng biết ơn**

Mục đích là khiến cho tiềm thức của bạn hiểu rằng bạn đã "giàu có". Vì những gì giống nhau sẽ thu hút nhau, nhiều thành công hơn sẽ đến trên con đường của bạn. Thêm nữa, bằng việc đánh giá cao những gì mình có, bạn sẽ nhận ra bạn là người hạnh phúc.
Miêu tả "tại sao" bạn biết ơn về điều đó, nói rõ tầm quan trọng và ảnh hưởng của nó.
Cho biết cảm giác của bạn dẫn đến cảm xúc như thế nào, những cảm xúc quyết định quá trình của bạn.

Quản lý tiền của bạn.

1.Sự khác biệt lớn nhất giữa người giàu và người nghèo đó chính là khả năng và sự sẵn sàng "quản lý" tiền của họ.
Cứ 7 ngày bạn lại có cơ hội chia thu nhập của mình vào các bình đựng hoặc tài khoản đã được thiết kế. Thời gian phụ thuộc vào việc kkhi nào bạn được trả lương hay nhận được thu nhập. Nếu bạn tự kinh doanh, hãy chắc chắn rằng ít nhất bạn đã đưa một khoản nho nhỏ vào các bình đựng.
Với nhiều người, để tỉ lệ "thiết yếu" vào một tài khoản kiểm soát sẽ đơn giản hóa cuộc sống của họ. Bạn có thể chuyển quỹ "tự do tài chính" trực tiếp vào

một tài khoản thích hợp hoặc mang về nhà cho vào bình "tự do tài chính". Đối với quỹ "tiết kiệm dài hạn dành cho chi tiêu", bạn cũng có thể làm như vậy.
Tốt nhất thường là tiền dành cho "vui chơi" để dưới dạng tiền mặt và cho vào một cái bình đựng riêng.
Các khoản tiền cho vào quỹ tự do tài chính mà bạn kiếm ra hàng ngày không nên chiếm dụng vào khoản tiền chủ yếu của bạn, khoản tiền này nên chiếm 10% khoản thu nhập nếu có thể. Khoản tiền hàng ngày đưa vào bình đựng là những khoản nhỏ hơn để tạo ra "nam châm tiền bạc" của bạn và hình thành thói quen lâu dài.
2.Vào các ngày thứ 30, 60 và 90 bạn được yêu cầu chuyển các quỹ "tự do tài chính" từ các bình đựng vào một tài khoản đầu tư sinh lời. Đó là cách để biến những khoản tiết kiệm của bạn thành khoản "đầu tư" tạo ra thu nhập, cũng như bảo vệ an toàn cho tiền của bạn.
Sau 90 ngày khi quy trình được hoàn thành, hãy đơn giản làm theo những kiểu mẫu trong suốt cuộc đời bạn.
3.Vào các ngày 30, 60 và 90 bạn được yêu cầu hãy lấy tiền "vui chơi" của bạn từ bình đựng ra và lên kế hoạch thư giãn bản thân bằng khoản tiền đó trong suốt tuần tiếp theo.
Nhớ rằng, nếu bạn không để tinh thần nghỉ ngơi, nó sẽ chống đối lại phần "lý trí" trong bạn và phá hủy các mục tiêu bạn đã đặt ra. Bạn cần tiêu đi số tiền này hàng tháng, hoặc tối đa là hàng quý. Quy tắc duy nhất của bạn là hãy chắc chắn rằng bạn đã có khoảng thời gian tuyệt vời từ khoản tiền đó. Chúng tôi gợi ý là bạn có thể làm những việc khác với bình thường như mát xa, chăm sóc móng chân, thuê du thuyền, mua vòng tay mà bạn để mắt đến, tham gia tiệc, đặt rượu cho bữa tối…
Sau 90 ngày khi quy trình được hoàn thành, hãy đơn giản làm theo những kiểu mẫu trong suốt cuộc đời bạn.
4.Vào các ngày thứ 30, 60 và 90 bạn được yêu cầu đánh dấu sự tiến triển vào "biểu đồ tiến trình" của tài khoản tự do tài chính trong trang tới của quyển sách.
Quy luật phóng đại cho rằng những gì bạn tập trung sẽ mở rộng ra. Nghĩa là bạn theo đuổi cái gì, cái đó sẽ tăng lên. Bởi vì chúng ta muốn tài khoản tự do tài chính tăng lên, chúng ta hãy vẽ lên biểu đồ.
Sau 90 ngày khi quy trình được hoàn thành, hãy đơn giản làm theo những kiểu mẫu trong suốt cuộc đời bạn.
5.Một lần nữa, cái mà bạn tập trung vào sẽ mở rộng ra, vì thế vào các ngày thứ 30, 60 và 90 bạn sẽ được yêu cầu đánh dấu giá trị ròng của bạn. Vùng sheet nằm ở trang tiếp theo, theo sau "biểu đồ tiến trình" của tài khoản tự do tài chính.
Mục tiêu không nhất thiết là thấy được thay đổi lớn từ tháng này sang tháng khác mà nên tập trung vào giá trị ròng và theo dõi tiến trình.
Sau 90 ngày khi quy trình được hoàn thành, hãy đơn giản làm theo những kiểu mẫu trong suốt cuộc đời bạn.

Kết luận

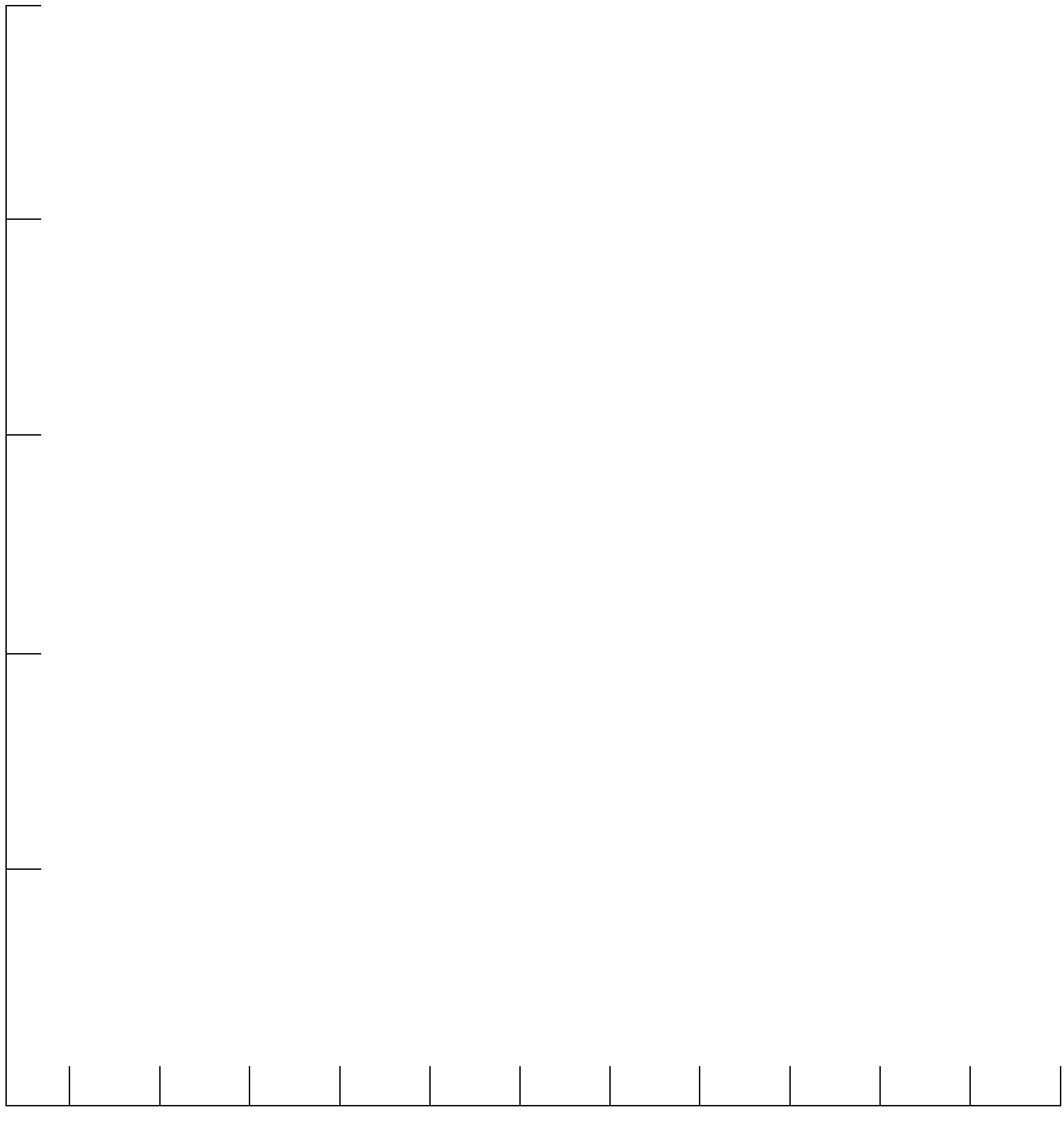
Nếu bạn làm theo chương trình này đến từng chữ, bạn sẽ không chỉ thành công hơn mà còn hạnh phúc hơn. Hãy nhớ rằng, phải đối tốt với chính bản thân bạn. Nếu bạn vấp ngã, đừng từ bỏ. Hãy đơn giản nói "tốt thôi" và bắt đầu từ chính điểm mà bạn vấp ngã.

Hãy mở rộng và tìm kiếm "điều kì diệu". Vũ trụ này luôn xoay vần theo những hướng kì lạ. Những điều kì diệu nhỏ bé có thể xuất hiện mọi lúc, chúng ta chỉ không nhận thấy mà thôi. Nếu bạn cảm thấy bản thân "may mắn" hay gặp may bất cứ lúc nào trong chương trình này, hãy chắc chắn rằng bạn đã nói "cảm ơn" tới vũ trụ và nhận thức rằng chương trình bạn đang làm theo đang hiệu quả với bạn.

Chúng tôi chờ đợi kết quả của bạn. Hãy gửi email trong suốt hoặc sau 90 ngày cho chúng tôi biết bạn đang thực hiện thế nào và những thành công mà bạn có trong cuộc đời mình.

Vì sự tự do của chính bạn!

“Biểu đồ tiến trình”
của tài khoản Tự do tài chính



Tháng: ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____ ____

Thời gian

BẢNG THEO DÕI GIÁ TRỊ RÒNG

TÀI SẢN (những gì bạn có)		Bắt đầu _/ _/ _/	30 ngày _/ _/ _/	60 ngày _/ _/ _/	90 ngày _/ _/ _/
Tiền mặt và các tài sản có tính thanh khoản cao	Tiền mặt và các tài khoản ngân hàng				
	Trái phiếu, tiền gửi có kỳ hạn và các chứng chỉ đầu tư				
	Vay nợ				
	Khác				
Tài sản có thuế tiêu thụ được	Quỹ hỗ tương				
	Chứng khoán				
	Đầu tư bất động sản				
	Lợi nhuận kinh doanh				
	Khác				
Tài sản dài hạn	Kế hoạch tiết kiệm lương hưu đã đăng kí				
	Giá trị bằng tiền của bảo hiểm nhân thọ				
	Kế hoạch trợ cấp và chia sẻ lợi nhuận				
	Khác (ra nước ngoài, …)				
Tài sản cá nhân	Nhà ở				
	Phương tiện giải trí				
	Phương tiện đi lại				

	Thiết bị giải trí				
	Thiết bị và đồ dùng gia đình				
	Các bộ sưu tập (tác phẩm nghệ thuật, tem, xu, trang sức, …)				
	Khác				
TỔNG TÀI SẢN					
NỢ (những gì bạn nợ)					
Nợ ngắn hạn	Tài khoản thu chi và thẻ tín dụng				
	Hạn ngạch tín dụng/ thấu chi				
	Nợ (xe trả góp…)				
	Hóa đơn chưa thanh toán				
	Thuế (thuế thu nhập,thuế bất động sản,…)				
	Khác				
Nợ dài hạn	Thế chấp nhà				
	Khoản thế chấp khác				
	Khác				
TỔNG NỢ					
GIÁ TRỊ RÒNG (Tổng tài sản trừ đi tổng nợ)					

Thái độ của sự giàu có
Chiến thắng trò chơi của "đồng tiền"

$ Tôi là một nhà quản lý tiền xuất sắc.

$ Tôi luôn chi cho bản thân trước.

$ Tôi gửi tiền vào quỹ tự do tài chính mỗi ngày.

$ Tiền của tôi làm việc hết sức cho tôi và kiếm cho tôi ngày càng nhiều tiền.

$ Tôi kiếm đủ thu nhập bị động để chi trả cho cách sống mà tôi mong muốn

$ Tôi tự do về tài chính. Tôi làm việc bởi vì tôi lựa chọn như vậy, không phải vì tôi buộc phải làm việc.

$ Công việc kinh doanh ngoài giờ của tôi quản lý và đầu tư tiền của tôi, đồng thời tạo ra các nguồn thu nhập thụ động.

Thái độ của sự giàu có

CHIẾN THẮNG TRÒ CHƠI "TRÍ TUỆ"

$ Tôi tạo ra cuộc sống của tôi. Tôi tạo ra số lượng chính xác những thành công về tài chính của tôi.

$ Tôi chơi trò chơi tiền bạc để giành chiến thắng. Mục đích của tôi là tạo ra sự giàu có và dư dả.

$ Tôi ngưỡng mộ và theo gương những người giàu có và thành đạt.

$ Tôi tin rằng tiền là quan trọng, tiền là tự do và tiền khiến cuộc sống dễ chịu hơn.

$ Tôi giàu có khi tôi làm những điều tôi muốn.

$ Tôi xứng đáng trở nên giàu có vì tôi thêm giá trị vào cuộc sống của người khác.

$ Tôi là người cho đi rộng lượng và là người nhận về cừ khôi.

$ Tôi thực sự dễ chịu với tất cả số tiền tôi có hiện nay.

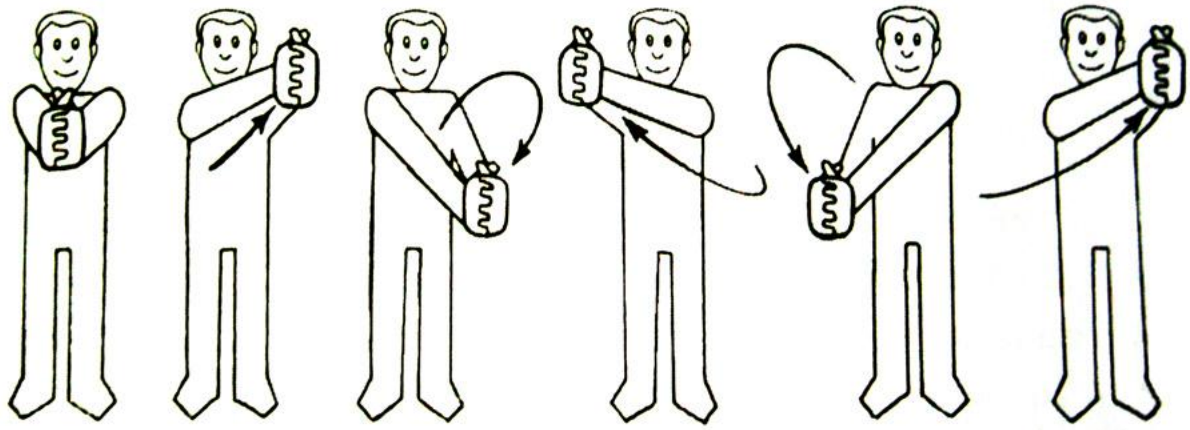
$ Các cơ hội phát tài luôn luôn xuất hiện với tôi.

$ Khả năng kiếm, giữ và phát triển tiền của tôi tăng lên từng ngày.

BÀI TẬP VAKS

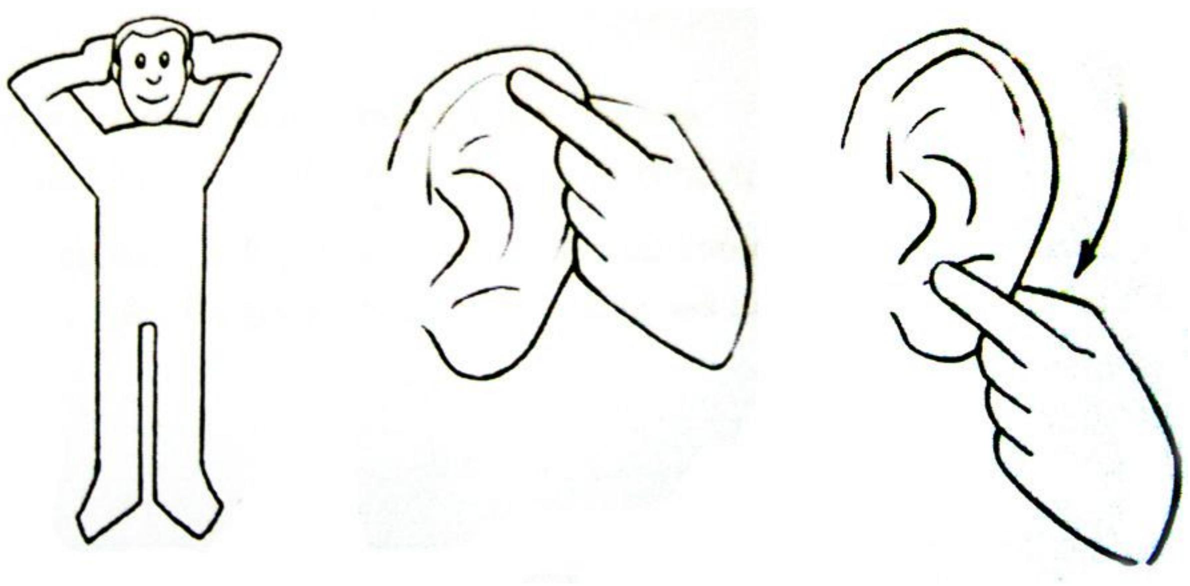
VAKS có nghĩa là **Thị giác, Thính giác, Sự vận động và Tinh thần**. Mục đích của bài tập này là hợp nhất não trái và não phải, mặt logic và mặt sáng tạo của bạn. Đây là cách hiệu quả nhất để thay đổi niềm tin và điều chỉnh quá trình thiết lập đi sâu vào trong tiềm thức.

1. **Thị giác**



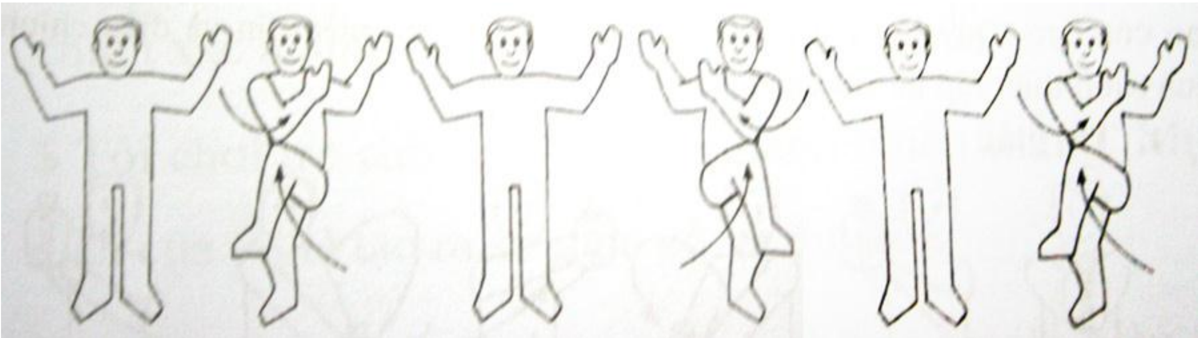
Đầu tiên, kéo tay bạn về phía trước mặt, giữ chặt 2 tay với nhau lồng các ngón tay vào nhau và các ngón tay cái hướng lên trần nhà. Di chuyển tay bạn theo hình số 8 từ trên xuống dưới, từ trái sang phải. Phải chắc là khi đi lên tay bạn qua điểm giữa của số 8. Khi tay bạn di chuyển theo hình số 8, mặt của bạn cần nhìn theo 2 ngón tay cái. Nhớ là mắt nhìn theo tay chứ không di chuyển đầu. Cùng lúc đó, nhắc đi nhắc lại thật to câu xác nhận của bạn như “tôi tự do về tài chính” lặp đi lặp lại trong vòng 30 giây.

2. **Thính giác**



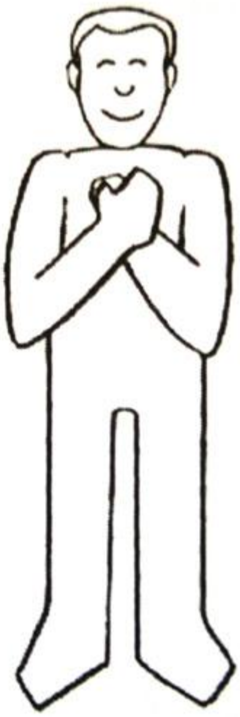
Mát xa đồng thời vòng phía ngoài của 2 tai bằng ngón cái và ngón trỏ. Bắt đầu từ trên xuống dưới, nhẹ nhàng kéo tai ra bên ngoài, ra đằng sau. Làm nhiều lần trong vòng 30 giây trong khi bạn nói câu xác nhận của bạn.

3. Sự vận động



Từ vị trí đang đứng, giơ tay lên và khuỷu tay cong, từ từ nâng đầu gối của bạn ngang với mặt đất, vặn người của bạn để chạm đầu gối vào khuỷu tay. Làm tương tự đối với bên kia. Tiếp tục động tác một cách chậm rãi trong khi bạn nói câu nói xác nhận của bạn trong vòng 30 giây.

4. Tinh thần



Đặt 2 tay chồng lên nhau lên trước ngực, cảm nhận sự rung động của giọng nói. Nhắm mắt lại và nhắc lại câu xác nhận của bạn trong vòng 30 giây.

CHƯƠNG TRÌNH THIẾT LẬP SỰ THỊNH VƯỢNG

<u>NGÀY THỨ 1</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự mà bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 2</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Mục đích của đồng tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 3</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 4</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Niềm tin vào giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 5
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính. "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 6</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.

Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 7
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 8
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 9</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính. "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 10
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 11</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 12
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 13
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 14</u>
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho ước mơ lớn**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 15</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 16
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 17</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 18</u>

NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 19</u>

NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 20</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.

Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 21</u>
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 22
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: “Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000”

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 23</u>

NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 24
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 25</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 26</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 27
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 28
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 29
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 30</u>
NGÀY: _______________

*Trong tuần này, hãy lấy tiền trong cái lọ "ăn chơi" của bạn và lập kế hoạch thư giãn bản thân mình với số tiền đó.
*Đánh dấu tiến trình trên biểu đồ theo dõi của Tài khoản tự do tài chính.
*Dời quỹ "Tự do tài chính" từ trong "lọ" của bạn sang một tài khoản đầu tư sinh lời.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 31
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 32
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 33
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 34</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.

Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 35
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 36</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 37</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 38
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 39</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 40
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 41
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 42
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 43</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 44</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 45
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______ ________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 46
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 47
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 48
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 49
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 50
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 51</u>
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 52
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 53</u>
NGÀY: ______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $______________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 54
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.**

Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 55
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Hành động mặc dù…**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 56</u>
NGÀY: _______________

*Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Sự đánh giá và lòng biết ơn.**

Liệt kê ít nhất 10 người/điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 57
NGÀY: ________________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $________________**
3. **VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"**
4. **Sự quyết tâm rõ ràng.**

Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
VD: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 58
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn**
4. **Mục đích đối với tiền**

Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 59
NGÀY: _______________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $_______________**
3. **VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn**
4. **Sự hình dung:**

Dành 1 phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

NGÀY THỨ 60
NGÀY: ______________

*Trong tuần này, hãy lấy tiền trong cái lọ "ăn chơi" của bạn và lập kế hoạch thư giãn bản thân mình với số tiền đó
*Đánh dấu tiến trình trên biểu đồ theo dõi của Tài khoản tự do tài chính.
*Dời quỹ "Tự do tài chính" từ trong "lọ" của bạn sang một tài khoản đầu tư sinh lời.

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $______________**
3. **VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với các niềm tin không hỗ trợ chính yếu).**
4. **Niềm tin đối với giá trị**

Diễn tả bạn giúp đỡ mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ hoặc công việc của bạn đối với người khác.

5. **Ghi nhận những thành công của bạn**

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày hôm nay.

<u>NGÀY THỨ 61</u>
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ______________
3. VAKS cho Tự do tài chính " Tôi tự do về tài chính"
4. Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.
Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể xứng đáng với sự giàu có

5. Ghi nhận sự thành công của bạn
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 62
NGÀY: ____________

1. **Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.**
2. **Tiền gửi vào tài khoản FFA $ __________**
3. **VAKS cho Ước mơ lớn.**
4. **Hành động mặc dù….**

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn tiến về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 63
NGÀY: _____________

* Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ __________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.
4. Sự đánh giá và lòng biết ơn

Liệt kê ít nhất 10 người/ điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 64
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Sự quyết tâm rõ ràng.
Với lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự mà bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
Ví dụ: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 65</u>
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Tự do tài chính “ Tôi tự do về tài chính”
4. Mục đích đối với tiền.
Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn một mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 66
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Ước mơ lớn.
4. Sự hình dung:
Dành một phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 67
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.
4. Niềm tin đối với giá trị
Diễn tả bạn giúp mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ và công việc của bạn đối với người khác.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 68
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.
Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 69
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Tự do tài chính " Tôi tự do về tài chính"
4. Hành động mặc dù…

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc dù cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.

Viết hành động bạn sẽ làm trong ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. Ghi nhận những thành công của bạn.

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 70
NGÀY: _____________

* Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.
1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ __________
3. VAKS cho Ước mơ lớn
4. Sự đánh giá và lòng biết ơn
Liệt kê ít nhất 10 người/ điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/ người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 71
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.
4. Sự quyết tâm rõ ràng.
Với lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự mà bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
Ví dụ: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 72
NGÀY: _____________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Sự quyết tâm rõ ràng.
Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn một mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 73
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Tự do tài chính " Tôi tự do về tài chính"
4. Sự hình dung:
Dành một phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 74
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Ước mơ lớn
4. Niềm tin đối với giá trị.
Diễn tả bạn giúp mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ và công việc của bạn đối với người khác.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 75</u>
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.
4. Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.
Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể xứng đáng với sự giàu có

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 76</u>
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Hành động mặc dù…
Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc dù cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm trong ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 77</u>
NGÀY: ______________

* Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Tự do tài chính "Tôi tự do về tài chính"
4. Sự đánh giá và lòng biết ơn

Liệt kê ít nhất 10 người/ điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một số điều/ người đó và nói tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.

Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 78
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Ước mơ lớn.
4. Sự quyết tâm rõ ràng.
Với lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự mà bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
Ví dụ: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 79
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn.
4. Mục đích đối với tiền.
Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn một mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 80</u>
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Sự hình dung:
Dành một phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 81</u>
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Tự do tài chính " Tôi tự do về tài chính"
4. Niềm tin đối với giá trị.
Diễn tả bạn giúp mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ và công việc của bạn đối với người khác.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 82
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Ước mơ lớn.
4. Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.
Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 83</u>
NGÀY: _______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ __________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn
4. Hành động mặc dù…
Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc dù cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm trong ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…"

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 84
NGÀY: _____________

* Nếu hôm nay là ngày nhận lương, hãy chia thu nhập của bạn vào các bình hoặc tài khoản đã được thiết kế.
1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ __________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Sự đánh giá và lòng biết ơn
Liệt kê ít nhất 10 người/ điều mà bạn biết ơn trong cuộc đời.

Chọn một trong số điều/ người đó và nối tại sao bạn biết ơn. Diễn tả nó khiến bạn cảm thấy như thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 85
NGÀY: _____________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ __________
3. VAKS cho Tự do tài chính " Tôi tự do về tài chính"
4. Sự quyết tâm rõ ràng.
Viết lượng tiền hoặc mức độ giàu có thực sự mà bạn muốn tạo ra dưới dạng một lời tuyên bố. Sau đó đọc to câu đó ít nhất 3 lần một cách chậm rãi.
Ví dụ: "Tôi có thu nhập thụ động hàng tháng là trên $10,000"

Diễn tả cảm xúc của bạn nếu điều đó là sự thật.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 86
NGÀY: _______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ____________
3. VAKS cho Ước mơ lớn
4. Mục đích đối với tiền.
Liệt kê 5 – 10 mục đích cụ thể và quan trọng khiến bạn muốn kiếm nhiều tiền hơn.

Chọn 1 mục đích và giải thích tại sao nó quan trọng với bạn và nó làm bạn cảm thấy thế nào.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 87
NGÀY: ______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho mong muốn hiện tại hoặc mong muốn ngắn hạn
4. Sự hình dung:
Dành một phút và hình dung mình đang được tự do về mặt tài chính. Nhìn mọi thứ xung quanh bạn, bạn thấy gì? Bạn nghe thấy gì? Bạn có thể sờ thấy gì? Bạn có thể nếm thấy gì? Bạn có thể ngửi thấy gì? Bạn cảm thấy gì? Để tăng hiệu quả cho bài tập này, bạn cần viết sự miêu tả trước rồi mới bắt đầu hình dung.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 88
NGÀY: _____________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho niềm tin mang tính hỗ trợ đối với tiền và sự giàu có (trái ngược với niềm tin không hỗ trợ chính yếu).
4. Niềm tin đối với giá trị.
Diễn tả bạn giúp mọi người như thế nào, lợi ích của sản phẩm, dịch vụ và công việc của bạn đối với người khác.

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

NGÀY THỨ 89
NGÀY: _______________

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ____________
3. VAKS cho Tự do tài chính " Tôi tự do về tài chính"
4. Lý do cho khả năng và sự xứng đáng.
Liệt kê 3 lý do tại sao bạn tin bạn có thể và xứng đáng với sự giàu có

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

<u>NGÀY THỨ 90</u>
NGÀY: _____________

* Trong tuần này, hãy lấy tiền trong cái lọ "ăn chơi" của bạn và lập kế hoạch thư giãn bản thân mình với số tiền đó.
*Đánh dấu tiến trình trên biểu đồ theo dõi của Tài khoản tự do tài chính.
*Dời quỹ " Tự do tài chính" từ trong "lọ" của bạn sang một tài khoản đầu tư sinh lời.

1. Tuyên bố Thái độ của sự giàu có.
2. Tiền gửi vào tài khoản FFA $ ___________
3. VAKS cho Ước mơ lớn
4. Hành động mặc dù…

Chọn một hành động thử thách bạn và đẩy bạn về phía trước. Hành động trong ngày hôm nay, mặc dù cho bất cứ cảm giác tiêu cực nào hoặc suy nghĩ của bạn nói với bạn điều gì.
Viết hành động bạn sẽ làm trong ngày hôm nay, và hết một ngày, miêu tả cảm xúc của bạn khi hoàn thành hành động đó và/hoặc cảm giác của bạn khi làm hành động đó "mặc dù…

5. Ghi nhận những thành công của bạn.
Liệt kê ít nhất 5 thành công của bạn trong ngày.

Ngày 91 và Sau đó

Xin chúc mừng! Bạn vừa hoàn thành 90 ngày thiết lập sự thịnh vượng với "Tư duy triệu phú". Nếu bạn đã thực hiện bài tập này hàng ngày, chắc chắn rằng bạn sẽ ngấm dần một vài thói quen, cách nghĩ mới và tích cực trong cuộc sống. Kết quả là bạn trở nên hạnh phúc hơn, bình an hơn và trải nghiệm những kết quả đáng kể về tài chính. Đó có thể là cơ hội mới, tăng thu nhập, năng suất tăng, các quỹ và quản lý tiền đến từ những nguồn không ngờ tới.

Chiếc chìa khóa bây giờ là duy trì nó! Hãy nhớ, điều khác biệt duy nhất giữa người giàu và người nghèo là người giàu có thói quen tài chính tốt hơn và cách suy nghĩ quyền năng hơn về tiền bạc và sự giàu có. Bằng cách hoàn thành chương trình, giờ đây bạn có thể có một khởi đầu tốt ở cả thói quen và lối suy nghĩ. Những trò chơi vẫn chưa kết thúc cho tới khi bạn đạt tự do về tài chính. Vì vậy, quan trọng là bạn tiếp tục những thói quen đó và thậm chí cả bài tập đó cho tới khi bạn đạt được mục tiêu.

Để hỗ trợ tiến trình của bạn, bạn có lẽ sẽ muốn mua thêm một cuốn này nữa. Hoặc là, bạn có thể đơn giản lấy một tờ giấy trắng và cố gắng tự mình thực hiện nó.

Trong khi đó, như bạn đã biết, ghi nhận tiến trình và thành quả của bạn là rất quan trọng. Củng cố các kiến thức học được cũng vô cùng quan trọng. Hãy dành vài giây để thực hành "bài tập hoàn thiện". Điều này sẽ cho bạn một động lực cần thiết để tiếp tục hướng về phía trước. Một lần nữa, xin chúc mừng và hãy cho chúng tôi biết kết quả của bạn.

Cho sự tự do của bạn,

T.Harv.Eker

Hoàn thành Chương trình 90 ngày của bạn

Qua 90 ngày vừa qua hoặc trong khoảng thời gian của chương trình…

1. Hãy mô tả tiến trình tài chính của bạn về các mặt như thu nhập, tiết kiệm, đầu tư, công việc hay sự nghiệp và quản lý tiền bạc của bạn.

2. Mô tả quá trình của bạn về các cơ hội mà đã tới với bạn hoặc những cơ hội lúc trước mà giờ đây bạn quyết định tận dụng nó.

3. Mô tả tiến trình của bạn về cách bạn tận hưởng tiền trong tài khoản "ăn chơi"

4. Mô tả tiến trình về "cách bạn cảm nhận về chính mình"

5. Mô tả tiến trình về cách bạn cảm nhận cuộc sống

6. Mô tả tiến trình về cách bạn cảm nhận về người khác và về vũ trụ.

7. Bạn đã học được điều gì về chính bạn?

8. Điều gì bạn sẽ làm bây giờ để duy trì thế và đà của mình?

Bạn đã làm rất tốt! Hãy vỗ nhẹ lên lưng mình và lấy hết tiền trong tài khoản "ăn chơi" và **hãy đi tự thưởng cho chính mình**. Bạn xứng đáng với nó!

Ghi chép

Bảng nhận xét

Chúng tôi tin rằng chương trình thiết lập sự thịnh vượng với “Tư duy triệu phú” thực sự có thể giúp thay đổi cuộc sống của mọi người. Chúng tôi muốn được nghe về tiến trình, thành công hoặc bất cứ nhận xét nào của bạn để cải thiện chương trình. Hãy điền form nhận xét này vào fax, email hoặc gửi thư tay cho chúng tôi. Hi vọng rằng bạn đồng ý nếu chúng tôi sử dụng các câu nói của bạn cho mục đích marketing. Nếu bạn không đồng ý, đơn giản hãy nói với chúng tôi.

Cảm ơn.

Peak Potentials Training

Mind Millionaire

Biến tư duy thành hành động

Tuduytrieuphu.vn